

pilatesK

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2020/06/14 更新

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
Close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 Basic Yuna.T	Close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Asuka.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Ayaka.N	Close	
	12:00 ~ 13:00 Basic Yuna.T	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Ayaka.N		12:00 ~ 13:00 Basic Yuna.T	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg SAKI.M	12:30 ~ 13:30 Body Balance Asuka.K		
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Ayaka.N	Close		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ayaka.N	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Asuka.K	14:30 ~ 15:30 Basic Yuna.T		
	Close			15:00 ~ 16:00 Basic Yuna.T	16:30 ~ 17:30 jump to burn Asuka.K			
				17:30 ~ 18:30 Hip&Leg SAKI.M				
				18:00 ~ 19:00 Waist Sakura.T	18:00 ~ 19:00 Back&Spine Asuka.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Asuka.K		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Sakura.T
				19:30 ~ 20:30 Back&Spine Asuka.K	19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.T	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Sakura.T		19:30 ~ 20:30 Basic SAKI.M
				21:00 ~ 22:00 Basic SAKI.M	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg SAKI.M	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Asuka.K		21:00 ~ 22:00 Waist Sakura.T

pilatesK

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Asuka.K	Close	10:30 ~ 11:30 Basic SAKI.M	10:30 ~ 11:30 Basic Yuna.T	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg SAKI.M	Close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg SAKI.M	
12:00 ~ 13:00 Back&Arm Sakura.T	12:00 ~ 13:00 Waist Sakura.T		12:00 ~ 13:00 Body Balance Asuka.K	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Asuka.K	12:30 ~ 13:30 Basic Yuna.T		12:00 ~ 13:00 Waist Sakura.T	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Asuka.K	Close		13:30 ~ 14:30 Back&Spine Asuka.K	13:30 ~ 14:30 Waist Sakura.T	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Sakura.T		13:30 ~ 14:30 Basic SAKI.M	
Close			15:00 ~ 16:00 Basic Yuna.T	16:30 ~ 17:30 Basic SAKI.M				
			17:30 ~ 18:30 Back&Arm Sakura.T					
			18:00 ~ 19:00 Pre Basic Ayaka.N	18:00 ~ 19:00 Basic Yuna.T	18:00 ~ 19:00 Waist Sakura.T		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Ayaka.N	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Sakura.T
			19:30 ~ 20:30 Basic Yuna.T	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg SAKI.M	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Ayaka.N		19:30 ~ 20:30 Back&Arm Ayaka.N	19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.T
			21:00 ~ 22:00 Hip&Leg SAKI.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Ayaka.N	21:00 ~ 22:00 Basic Yuna.T		21:00 ~ 22:00 Hip&Leg SAKI.M	21:00 ~ 22:00 Basic Yuna.T

・体験可能レッスン
 ・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は WEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/14 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic Yuna.T	Close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Sakura.T	10:30 ~ 11:30 Basic SAKLM	Close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg SAKLM
12:30 ~ 13:30 Hip&Leg SAKLM		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Asuka.K	12:00 ~ 13:00 Basic SAKLM	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg SAKLM		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg SAKLM	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Ayaka.N
Close		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg SAKLM	13:30 ~ 14:30 Body Balance Asuka.K	14:30 ~ 15:30 Basic Yuna.T		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ayaka.N	Close
		Close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg SAKLM	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Ayaka.N		Close	
			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Asuka.K	Close			
			Close				
18:00 ~ 19:00 Basic Yuna.T		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Ayaka.N		18:00 ~ 19:00 Basic Yuna.T		Close	18:00 ~ 19:00 Waist Sakura.T
19:30 ~ 20:30 Back&Arm Sakura.T		19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Ayaka.N	19:30 ~ 20:30 Basic Yuna.T			19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.T
21:00 ~ 22:00 Waist Sakura.T		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Ayaka.N	21:00 ~ 22:00 Basic Yuna.T	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Sakura.T			21:00 ~ 22:00 Basic Yuna.T

pilatesK

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
Close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuna.T	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.K	Close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm 未定	
	12:00 ~ 13:30 Pilates Barre Ayaka.N	12:00 ~ 13:00 Back&Arm 未定	12:30 ~ 13:30 Waist Sakura.T		12:00 ~ 13:00 Waist Sakura.T	
	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Asuka.K	13:30 ~ 14:30 Basic Yuna.T	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Ayaka.N		13:30 ~ 14:30 Basic Yuna.T	
	Close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Ayaka.N	16:30 ~ 17:30 Body Balance Asuka.K		Close	Close
		17:30 ~ 18:30 Basic Yuna.T	Close			
		Close				
	18:00 ~ 19:00 Waist Sakura.T		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Sakura.T		18:00 ~ 19:00 Basic SAKLM	
	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg SAKLM	19:30 ~ 20:30 jump to burn Asuka.K	Close		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Ayaka.N	
	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Asuka.K	21:00 ~ 22:00 Waist Sakura.T			21:00 ~ 22:00 Body Balance Asuka.K	

：休職可能レッスン
 ・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し付けください。
 ・レッスン開始時間1週間前までのご予約キャンセルは可能となります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。